



# 1月 よていこんだてひょう



調布市立調和小学校

	こんだて	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	エネルギー kcal たんぱく質 g
9 木	ななくぎぞうすい まつかぜやき ちくぜんに	○	とり肉,ぎゅうにゅう, だいず,西京みそ,みそ	こめ,パン粉,さとう,油, こんにやく,さといも	だいこん,かぶ,せり,たまねぎ, ほうれんそう,しいたけ,れんこん, ごぼう,にんじん,さやいんげん	583 29.2
10 金	えだまめとしおこんぶのごはん ぶりのてりやき こんにやくサラダ しらたましるこ	○	塩こんぶ,ぎゅうにゅう, ぶり,あずき	こめ,さとう,でんぷん, こんにやく,油, 白玉団子	えだまめ,しょうが,きゅうり, にんじん,だいこん,コーン	696 29.0
14 火	はらてんちゃ なまあげと やさいのいために	○	いか,こんぶ,かつお節, ぎゅうにゅう, ぶた肉,なまあげ	こめ,こむぎこ,油, さとう,でんぷん	ぶなしめじ,たまねぎ, にんじん,みつば,しょうが, はくさい,こまつな	580 27.0
15 水	コスタリカライス ツナサラダ	○	ベーコン,とり肉, 大豆,ぎゅうにゅう, ツナ	こめ,油,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト, マッシュルーム,きピーマン,コーン, あかピーマン,だいこん,きゅうり	546 22.2
16 木	ごもくあんかけやきそば ザーサイスープ スイーツブリング 	○	ぶた肉,いか, ぎゅうにゅう	チャー麺,油,さとう, でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,しいたけ,もやし, にんじん,たけのこ,たまねぎ,ザーサイ, はくさい,にら,きくらげ,チンゲンサイ, スイーツブリング	507 20.1
17 金	かやくごはん  いしかりなべ さつまいものゆきげしき	○	とり肉,ぎゅうにゅう,さけ, とうふ,みそ	こめ,油,しらす,さとう,さつまいも, 粉糖 	ごぼう,にんじん,しいたけ, はくさい,だいこん, ねぎ,えのきたけ,ぶなしめじ	533 21.3
20 月	きのこクリームライス コーンサラダ  りんご	○	とり肉,調製豆乳, 豆乳クリーム, ぎゅうにゅう	こめ,油,こむぎこ, さとう	にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,コーン, ほうれんそう,マッシュルーム,りんご, キャベツ,あかピーマン,えだまめ	594 18.7
21 火	さとうあげパン ほうれんそうときのこのサラダ ボークビーンズ	○	ぎゅうにゅう,ぶた肉, ベーコン,だいず	パン,油,グラニュー糖, さとう,じゃがいも	ほうれんそう,キャベツ,にんじん, コーン,エリンギ,たまねぎ, さやいんげん,にんにく,トマト	583 23.1
22 水	キムチチャーハン ワントンスープ トールーフア	○	やきぶた,ぎゅうにゅう, ぶた肉,だいず, アガー,調製豆乳	こめ,油,でんぷん, ワントンの皮,ごま油, さとう,黒砂糖	にんじん,ねぎ,ピーマン, キムチ,しょうが,もやし, こまつな,たけのこ	533 18.7
23 木	ゆかりごはん とんかつ キャベツのしおこうじづけ ポテトサラダ わかめのみそしる	○	ぎゅうにゅう,ぶた肉, わかめ,もめんどうふ, みそ	こめ,こむぎこ,パン粉, 油,じゃがいも,さとう, マヨネーズ(たまごなし)	キャベツ,にんじん, きゅうり,コーン, えのきたけ,ねぎ	686 24.5
24 金	ごはん さけのしおやき いためのざわな けんちんじる スイーツブリング	○	ぎゅうにゅう,さけ, ちりめんじゃこ, もめんどうふ	こめ,油,こんにやく, さといも	にんじん,のぎざわな,だいこん, ねぎ,ぶなしめじ, スイーツブリング	551 26.4
27 月	しよくパン いちごジャム ブロッコリーのクリームに こぶきいも ぼんかん	○	ぎゅうにゅう,ベーコン, ぶた肉,調製豆乳, 豆乳クリーム	食パン,油,こむぎこ, じゃがいも	いちごジャム,にんじん, たまねぎ,コーン, ブロッコリー,パセリ,ぼんかん	595 23.4
28 火	ごはん くじらのあずまに やさいのからししょうゆあえ はくさいのみそしる	○	ぎゅうにゅう,くじら肉, 油あげ,みそ	こめ,でんぷん, じゃがいも,油,さとう	しょうが,にんじん,キャベツ, だいこん,ぶなしめじ,かぶ, はくさい,ねぎ	579 25.8
29 水	ふかがわめし めひかりのいそべあげ にびたし いよかん	○	あさり,油あげ, ぎゅうにゅう,めひかり, あおのり,かつお節	こめ,油,さとう, こむぎこ,でんぷん	しょうが,ごぼう, にんじん,こまつな, はくさい,いよかん	528 24.6
30 木	チキンカレーライス ビーンズサラダ	○	とり肉,ぎゅうにゅう, ひよこまめ	こめ,油,じゃがいも, こむぎこ,はちみつ, さとう	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,キャベツ,きゅうり, きピーマン,レモン	649 20.1
31 金	マーボーじゃがいもどん はくさいのスープ いちご	○	ぶた肉,だいず,みそ, ぎゅうにゅう,ベーコン	こめ,じゃがいも, 油,さとう, ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく,にんじん,いちご, ねぎ,にら,たけのこ,しいたけ, はくさい,たまねぎ,ぶなしめじ	592 19.1

\*献立内容は、食材の仕入れの都合等により多少変更することがあります。ご了承ください。  
\*今月のえのき・ぶなしめじ・野沢菜・りんごは、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材です。  
\*キャベツ・大根・ねぎ・里芋は、調布市で採れた地場野菜を使用する予定です。

